Nestlé A gusto con la vida

Recetas económicas



www.nestlecocina.es

ACELGAS CON GARBANZOS



 6

 20'



 Dificultad

Kcal	224
Hidratos de carbono	20
Proteínas	9
Grasas	12

A cocinar

Cortar las acelgas en trozos regulares y hervirlas en agua con sal.

Escurrirlas perfectamente.

Picar la cebolla y el pimiento y rehogarlo en un poco de aceite.

Cuando empiece a tomar color, añadir los tomates rallados, cocerlo unos minutos y añadir las acelgas, los garbanzos y el cubito de caldo disuelto en 1/4 l de agua caliente.

Freir los ajos, el pan y el pimentón; machacarlo en el mortero, añadirlo al guiso y cocerlo durante 10 minutos.

Ingredientes

- 1 kg acelgas
- 1 Cubito MAGGI
- 1/4 kg garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 3 dientes ajo
- 1 rebanada pan
- 1 cucharada pimentón dulce

ARROZ CON HUEVOS Y CREMA DE SETAS DE PRIMAVERA





Kcal	387
Hidratos de carbono	44
Proteínas	19
Grasas	15

A cocinar

Freír la cebolla y los puerros muy picados en un poco de aceite.

Cuando empiece a tomar color, añadir los champiñones troceados y cocerlos hasta que hayan absorbido todo el agua.

Sazonarlo con pimienta, verter la leche evaporada y un poco de perejil picado y cocerlo, a fuego muy suave, durante 5 minutos más.

Disolver las pastillas de caldo en 3/4 l de agua caliente y cocer el arroz hasta que esté en su punto.

Colocarlo en una fuente de servir, poniendo encima los huevos (los huevos duros se cuecen 10 minutos en agua hirviendo) y cubrirlos con la salsa de setas muy caliente.

Ingredientes

6 huevos duros
400 g champiñones o setas de temporada
300 g arroz
50 g queso rallado tierno
200 ml (1 vaso) de Leche Evaporada IDEAL
2 pastillas Caldo Verduras MAGGI
2 puerros
1 cebolla
1 limón
aceite de oliva
pimienta
perejil

Te interesa saber...



Los huevos duros se cuecen 10 minutos en agua hirviendo.

ENSALADA DE CUSCÚS CON SARDINAS



4-6
35´
Dificultad

Kcal	379
Hidratos de carbono	45
Proteínas	22
Grasas	12

A cocinar

Sazonar las sardinas, con la pastilla de caldo MAGGI, rociarlas con aceite y cocerlas en el horno- en la posición grill- durante 15 minutos.

Rehogar en aceite los ajos cortados en láminas, los pimientos en cuadraditos y las cebollas y las escalonias en aros finos.

Cuando las verduras estén tiernas, añadir el pimentón picante y el dulce y verter un chorrito de vinagre, sazonarlo con pimienta negra.

Incorporar las sardinas bien limpias y retirarlo del fuego.

Cocer el cuscús tal como se indica en elestuche.

Extenderlo en una fuente y aliñarlo con aceite y hierbas frescas.

Añadir las pasas previamente remojadas en agua caliente y dejarlo enfriar.

En el momento de servirlo, poner encima las sardinas con las verduras.

Ingredientes

12 sardinas medianas
250 g sémola cuscús
50 g pasas
2 pimientos rojos
2 cebollas
2 escalonias
2 dientes ajo
2 cucharadas albahaca fresca picada y cilantro fresco picado
1 pastilla Caldo MAGGI
1 cucharadita pimentón picante y 1 de pimentón dulce
aceite de oliva
vinagre jerez
pimienta negra

Te interesa saber...



Limpiar las sardinas bien de espinas antes de cocerlas al horno.

ENSALADA DE PATATAS, ACEITUNAS Y HUEVO





Kcal	293
Hidratos de carbono	23
Proteínas	8
Grasas	19

A cocinar

Lavar bien las patatas y cocerlas en 1/2 l de agua con el cubito de caldo disuelto.

Cuando estén tibias, retirarlas, pelarlas y cortarlas en discos.

Picar las aceitunas y los huevos duros y mezclarlos con el perejil.

Colocar en una bandeja una capa de patatas, aliñarlas con vinagre y aceite y repartir por encima la mitad de la mezcla de huevo duro y aceitunas.

Poner el resto de las patatas, aliñarlas de nuevo con aceite y vinagre y cubrirlas con la mezcla de huevo y aceitunas sobrante.

Dejar macerar la ensalada 2 horas como mínimo antes de servirla.

Montar la ensalada cuando las patatas estén tibias pues así se impregnan más de los sabores.

Ingredientes

600 g patatas pequeñas
1 Cubito MAGGI
2 huevos duros
50 g aceitunas verdes
4 cucharadas perejil picado y 6 de aceite de oliva
vinagre

Te interesa saber...



Montar la ensalada cuando las patatas estén tibias pues así se impregnan más de los sabores.

MACARRONES CON ALBÓNDIGAS Y TOMATE





Kcal	375
Hidratos de carbono	51
Proteínas	19
Grasas	11

A cocinar

Mezclar la carne picada con la miga de pan remojada en leche y escurrida y sazonarlo con sal.

Formar unas albóndigas pequeñas, pasarlas por harina y freírlas en aceite caliente.

Poner la salsa de tomate en una sartén, añadir las albóndigas y cocerlas hasta que estén tiernas; agregar el queso cortado en trocitos y dejarlo unos minutos aplastándolos con la espátula para que se deshagan.

Hervir los macarrones en abundante agua.

Escurrirlos, mezclarlos con la salsa y servirlos enseguida.

Ingredientes

- 400 g macarrones
- 200 g carne picada ternera
- 1 tarrina Salsa Napolitana BUITONI
- 1 rebanada miga pan
- leche descremada
- 60 g queso semi
- aceite de oliva, harina

Te interesa saber...



Las albóndigas deben ser más pequeñas de lo normal.Tanto la salsa de tomate como el queso, ya llevan sal con lo que puede no hacer falta añadir más.

PASTEL DE PATATAS Y COCIDO



6-8

20´

Dificultad

Kcal	334
Hidratos de carbono	27
Proteínas	29
Grasas	12

A cocinar

Poner las carnes y las verduras troceadas en una olla y cubrirlas con agua fría.

Llevarlo a ebullición, bajar el fuego y cocerlo durante 3 horas.

Retirar la carne y las verduras del caldo y picarlo todo en pequeños trozos.

Preparar el puré de patatas con 1/2 l del caldo y la leche.

Aañadir el picadillo de cocido y meclarlo bien.

Ponerlo en una bandeja de horno, espolvorearlo con pan rallado y dejarlo a horno medio durante 10 minutos.

Luego, gratinarlo durante unos minutos.

Es una receta ideal para reciclar los restos de cocido.

Ingredientes

1/2 kg carne de ternera (morcillo)
1/4 pollo
1/4 l leche desnatada
1 trozo jamón
1/2 morcilla
1/2 chorizo
1 punta jamón 100g
1 bolsa Puré Patatas MAGGI
3 puerros
2 zanahorias
1 nabo
1 ramita apio
pan rallado

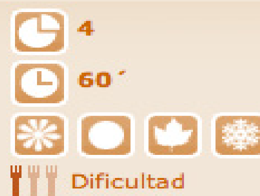
Te interesa saber...



Es una receta ideal para reciclar los restos de cocido.

POLLO A LA CAZUELA CON TOMATE Y MANZANA





Kcal	411
Hidratos de carbono	22
Proteínas	28
Grasas	23

A cocinar

Sazonar el pollo con sal y pimienta, freírlo en un poco de aceite hasta que esté dorado por todos los lados y retirarlo.

Añadir la mantequilla al mismo aceite y freír las manzanas peladas y cortadas en dados (rociarlas con un poco de zumo de limón)

Cuando empiecen a tomar color, agregar los piñones, dorarlos, verter el vino y dejarlo evaporar unos minutos.

Añadir el tomate frito y el cubito de caldo disuelto en 100 ml (1/2 vaso) de agua caliente, poner el pollo y dejarlo cocer, a fuego suave, durante 20 minutos removiéndolo de vez en cuando.

Ingredientes

4 muslos pollo
1 bote Tomate Frito casero SOLÍS
3 manzanas tipo Golden
100 ml (1/2 vaso) vino blanco
20 g piñones
1 Cubito MAGGI
20 g mantequilla
aceite de oliva
pimienta

Te interesa saber...



Rociar las manzanas cortadas con un poco de zumo de limón, para que no se oxiden.

PURÉ DE COLIFLOR Y BRÉCOL CON ACEITUNAS Y PIMIENTA VERDE



4-6
35´
Dificultad

Kcal	131
Hidratos de carbono	7
Proteínas	6
Grasas	8

A cocinar

Limpiar la verdura, separarla en ramilletes y cocerla al vapor con 3/4 l de agua y un poco de sal durante 5 minutos.

Colarla y reservar el caldo de cocción.

Dorar la pimienta verde en un poco de aceite.

Pelar los ajos, cortarlos en láminas finas y freírlos en un poco de aceite ligeramente

Agregar la verdura y rehogarla unos minutos.

Añadir la pimienta, las aceitunas picadas, la leche evaporada y el caldo reservado.

Cocerlo unos minutos y pasarlo por la batidora hasta obtener un puré fino.

Ingredientes

1/2 kg coliflor
1/2 kg brécol
200 ml (1 vaso) de Leche Evaporada IDEAL
50 g aceitunas verdes
4 dientes ajo
1 cucharada pimienta verde
aceite oliva.

Te interesa saber...



La Leche Evaporada IDEAL aporta menos materia grasa que la nata.

TAGLIATELLE CON VERDURAS





4
20´
Dificultad

Kcal	406
Hidratos de carbono	41
Proteínas	16
Grasas	20

A cocinar

Cortar las judías verdes y las zanahorias en bastoncitos y cocerlas, por separado, en agua hirviendo con sal.

Escurrirlas y ponerlas en agua fría para que no pierdan el color.

Cortar los champiñones en bastoncitos y saltearlos en aceite.

Cocer los tagliatelle tal como se indica en el envase y escurrirlos.

Cortar el queso en dados.

Preparar una vinagreta mezclando 4 cucharadas de aceite y 2 cucharadas de vinagre.

Aliñar la pasta y mezclarla con las verduras y el queso de cabra.

La pasta fresca es de cocción más rápida y conviene cocerla a última hora.

Ingredientes

- 1 barqueta Tagliatelle BUITONI
- 250 g champiñones
- 200 g judías verdes
- 100 g queso de cabra
- 2 zanahorias
- aceite de oliva, vinagre de jerez

Te interesa saber...



La pasta fresca es de cocción más rápida y conviene cocerla a última hora.

TARTA DE VERDURAS CON MOZZARELLA Y BOQUERONES





Kcal	445
Hidratos de carbono	25
Proteínas	19
Grasas	30

A cocinar

Cortar la berenjena y el calabacín en rodajas y el pimiento en tiras; sazonarlo con sal, ponerlo en una bandeja de horno, rociarlo con aceite y cocerlo a horno medio durante 20 minutos.

Luego, mezclarlas con los huevos batidos y el tomate frito.

Forrar un molde de tarta con la lámina de pasta brisa, pinchar el fondo varias veces con un tenedor y cocerlo en el horno, a temperatura media, durante 10 minutos.

Llenarlo con la mezcla de verduras y huevo.

Limpiar los boquerones, separarlos en filetes, sazonarlos con sal y aceite y colocarlos sobre las verduras alternándolos con rodajas de mozzarella.

Cocer la tarta a horno medio durante 30 minutos.

Ingredientes

1 lámina de Masa Brisa LA COCINERA
200 g Tomate Frito SOLÍS
200 g boquerones
3 huevos
1 berenjena
1 calabacín
1 pimiento rojo
200 g mozzarella fresca
aceite de oliva

Te interesa saber...



Esta receta se puede preparar también con una masa de hojaldre o de empanada. Y puede ser un buen aperitivo si se corta en cuadraditos.